

## Игры в кругу семьи с пользой для здоровья

В холодное время года, мы все чаще проводим выходные дни дома, сидя у телевизора или за компьютером. Дорогие родители, предлагаем Вашему вниманию игры, которые помогут Вам провести ваш вечер совместно с детьми весело, увлекательно и с пользой для здоровья.

### Кубики

Мама кладет на голову ребенку кубик. Он наклоняется, кубик падает. Ребенок пытается поймать кубик. Получается? Тогда пусть попробует удержать кубик на тыльной стороне ладони вытянутой руки как можно дольше...

Предложите ребенку пронести кубик на голове на небольшое расстояние. Посоревнуйтесь вместе с детьми.

Поиграйте в ежика, несущего на спине кусочки сахара. Ребенок становится на четвереньки, а взрослый кладет ему на спину один или несколько кубиков. Нужно проползти на предплечьях и коленях, не уронив кубики.

### Не боюсь мяча

Очень часто мы сталкиваемся с тем, что ребенок не любит играть с мячом. Особенно ловить его. Ребенок будто боится мяча.

Возможно, когда-то в него неудачно попали мячом, а может, у него неразвита координация движений.

Поиграйте с ним в такую игру. Взрослый бросает мяч ребенку, а он защищается «большой защитой» - например, большим куском картона, подушкой или одеялом. Затем защита уменьшается – пусть это будет книга или теннисная ракетка. Когда ребенок свободно овладеет такой защитой, попробуйте легко побросать ему мяч, возможно, страх перед мячом уже прошел.



### Кошкин хвост

В этой игре хорошо упражнять скорость реакции, координацию движений, ловкость. И, конечно всем без исключения важна эмоциональная разрядка.

Пусть мама на время станет кошкой. Хвостом у нее будет длинная веревка, привязанная к поясу. Пусть ребенок попытается наступить на хвост убегающей кошке. Получается? Тогда усложните игру. Пусть ребенок закроет глаза. Кошка будет прикасаться к рукам, ногам, щекам ребенка хвостом, а он попытается с закрытыми глазами поймать хвост руками. Кто окажется шустрее?

### Обезьянка и апельсин

Пусть ваш малыш будет ловким, сообразительным и настойчивым в достижении цели.

Голодная обезьянка оказалась на маленьком острове. Вокруг вода, а по воде плывет апельсин. Пусть островом станет стул. А апельсином - мячик на полу. Дайте ребенку-обезьянке палку, пусть с ее помощью достанет апельсин. После успешной попытки усложните задание: апельсин уплыл далеко, и его можно достать с помощью лассо, сделанной из прыгалки.

### Тачка

С помощью этой игры хорошо тренировать у ребенка силу мышц рук, координацию движений.

Ребенок лежит на полу. Папа берет его за ноги. Малыш приподнимается на полусогнутых руках. Получилась тачка. А теперь папа везет тачку вперед, да поживее, насколько хватит сил и желаний. Можно поменяться ролями.

**Желаем Вам успехов!**

